

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Муниципальный этап 2025/2026 учебный год
9–11-й классы**

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учеников средней образовательной школы по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 8 групп:

1. Задания в закрытой форме №№ 1–14, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

1 ☐ а ☐ б ☒ в ☐ г или 2 ☐ а ☒ б ☐ в ☒ г

2. Задания в открытой форме №№ 15–19, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение (слова), которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранные определения вписывают в соответствующую графу бланка ответов. Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.

3. Задание на установление соответствия №№ 20, 21. При выполнении этого задания необходимо установить соответствие между позициями в представленных списках. Ответы записывают в соответствующую графу бланка ответов.

4. Задание с выбором правильной последовательности (алгоритма действий) № 22. При выполнении задания ответы необходимо записать цифрами в бланк ответов.

5. Задание, предполагающее перечисление № 23. При выполнении этого задания ответ необходимо записать словами в бланк ответов.

6. Задание с графическим изображением двигательных действий № 24. При выполнении этого задания ответ необходимо записать словами в бланк ответов. Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.

7. Задание-кроссворд № 25. При выполнении этого задания ответ необходимо записать словами в бланк ответов. Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.

8. Задание-задача № 26. При выполнении этого задания необходимо заполнить таблицу в бланке ответов.

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Время выполнения задания – 45 минут.

Записи ответов должны быть разборчивыми.

Исправления и зачеркивания квалифицируются как неверный ответ.

1. Задания в закрытой форме

1. В каком году был создан Международный олимпийский комитет?

- а. 1894;
- б. 1898;
- в. 1911;
- г. 1923

2. В каком году Международный олимпийский комитет принял решение о проведении первых зимних Олимпийских игр?

- а. 1920;
- б. 1922;
- в. 1924;
- г. 1926

3. Какое наиболее верное определение термина «физическое упражнение»?

- а. это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека;
- б. это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в. это форма двигательных действий;
- г. это движения, выполняемые на уроке физической культуры

4. Что понимается под физическим развитием?

- а. процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б. процесс совершенствования физических качеств посредством физических упражнений;
- в. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- г. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

5. Что именно понимают под быстротой как физическим качеством?

- а. способность быстро выполнять двигательные действия;
- б. способность совершать двигательные действия за минимальное время;
- в. движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве;
- г. способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром передвижении

6. Что относится к специфическим методам физического воспитания?

- а. методы срочной информации;
- б. методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- в. практический метод, видеометод, методы самостоятельно работы, методы контроля и самоконтроля;
- г. словесные методы (распоряжения, команды, указания), методы наглядного воздействия.

7. На какие две основные группы подразделяют занятия по физическому воспитанию, в зависимости от способа организации занимающихся и руководства ими?

- а. занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно);
- б. образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями;
- в. уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
- г. урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями

8. В какой из частей решаются задачи урока?

- а. в подготовительной;
- б. в основной;
- в. в заключительной;
- г. в каждой из частей

9. С чего рекомендуется начинать основную часть занятия физической культурой?

- а. с воспитания выносливости;
- б. с закрепления сформированных навыков;
- в. с разучивания координационно-сложных действий;
- г. с совершенствования гибкости

10. Как называется способность, позволяющая как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость?

- а. абсолютный запас скорости;
- б. коэффициент проявления скоростных способностей;
- в. скоростная выносливость;
- г. скоростной индекс

11. Какое наказание применяется к спортсмену, уличённому в употреблении допинга?

- а. всеобщее порицание;
- б. денежный штраф;
- в. дисквалификация;
- г. отстранение от участия публичных мероприятиях

12. Как называют совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы?

- а. гигиена;
- б. массаж;
- в. закаливание;
- г. нагрузка

13. Какие профилактические меры следует соблюдать для предупреждения развития плоскостопия?

- а. не носить слишком тесную обувь, на высоком каблуке или плоской подошве;
- б. пользоваться супинаторами для уменьшения деформации свода стопы, постоянно выполнять корректирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;
- в. выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие мышц нижних конечностей;
- г. все вышеперечисленные

14. Какая основная причина нарушения осанки?

- а. ношение сумки, портфеля в одной руке;
- б. отсутствие движения во время школьных уроков;
- в. привычка к определенным позам;
- г. слабость мышц

2. Задания в открытой форме

15. Укажите место проведения XXV зимних Олимпийских игр.

16. *Какая спортивная дисциплина впервые войдет в XXV зимние Олимпийские игры в 2026 году?*
17. *Как обозначают законченный цикл движений, повторяющийся многократно в беге, ходьбе, конькобежном, лыжном и других видах спорта?*
18. *Как называется смягчение спортсменом толчков, усилий, не совпадающих с направлением его движения, за счёт рессорных свойств опорно-двигательного аппарата (упруго-вязких свойств мышц)?*
19. *Как называется положение занимающихся на согнутых ногах?*

3. Задания на установление соответствия

20. *Установите соответствие между видом спорта (цифра) и временем игры (буква).*

Вид спорта		Время игры	
1	баскетбол	А	2 тайма по 30 мин
2	гандбол	Б	2 тайма по 45 мин
3	футбол	В	3 периода по 20 мин
4	регби-7	Г	4 четверти по 10 мин
5	хоккей	Д	2 тайма по 7 мин

21. *Установите соответствие между видом спорта (буква) и размерами площадки (цифра).*

Вид спорта		Размер площадки	
А	мини-футбол	1	13,4×6,1
Б	волейбол	2	25×15
В	гандбол	3	25×70
Г	бадминтон	4	40×20
Д	русская лапта	5	23,77×8,23
Е	большой теннис	6	28×15
Ж	баскетбол	7	18×19

4. Задание с выбором правильной последовательности (алгоритма действий)

22. *В какой последовательности целесообразно развивать физические качества в основной части урока, посвященной общей физической подготовке?*
1. сила;
 2. быстрота;
 3. гибкость;
 4. выносливость;

5. Задание, предполагающее перечисление

23. *Перечислите дисциплины, входящие в современное пятиборье.*

6. Задание с графическим изображением двигательных действий

24. *Напишите виды спортивных дисциплин в соответствии с представленными пиктограммами.*

7. Задание-кроссворд

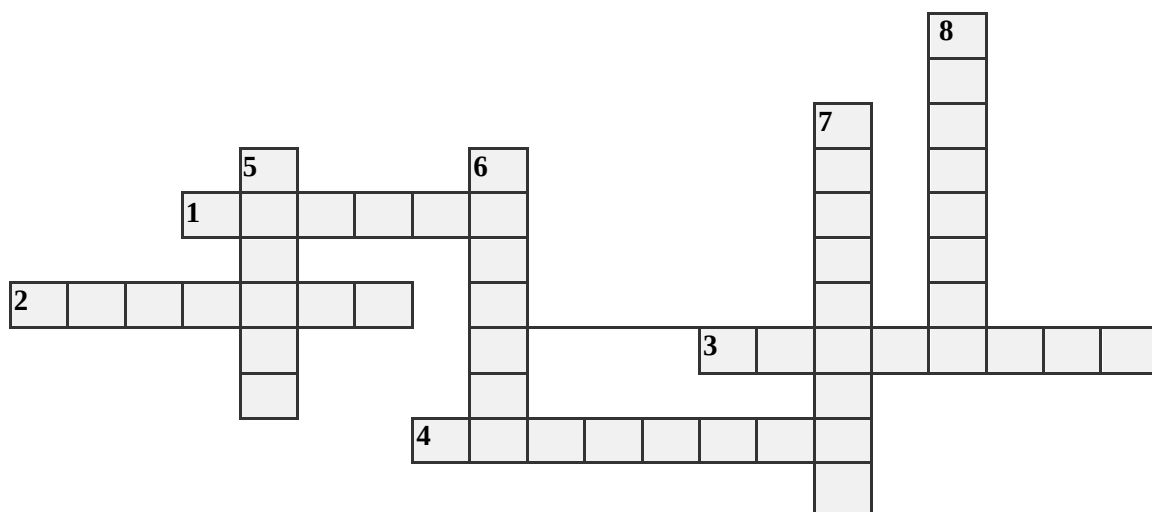
25. *Решите кроссворд, записывая ответы в соответствующие клетки.*

По горизонтали:

1. инвентарь для перемещения по скользкой поверхности;
2. игра, цель которой попасть в «дом»;
3. спортивная дисциплина (биг-эйр, могул, хаппайп, слоупстайл);
4. снаряд для спуска с заснеженных склонов и гор

По вертикали:

5. нарушение олимпийского принципа честной игры, который ставит спортсменов в неравные условия;
6. сочетание лыжных гонок со стрельбой по мишеням;
7. крупнейшие международные комплексные соревнования;
8. спортсмен, исполняющий на коньках под музыку танцевальные движения и акробатические элементы



8. Задание-задача

26. *Рассчитайте окончательную оценку участника за исполнение гимнастического упражнения, если оценка судьи № 1 – 8,6 балла, судьи № 2 – 9,0 балла, судьи № 3 – 8,7 балла, судьи № 4 – 8,0 балла. Ответ округлите до сотых. Решение с обоснованием запишите в бланк ответа.*